

Depender o amar.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

II Parte

La semana anterior establecimos alguna de las diferencias entre el amor y la dependencia, dado que la línea que divide a ambas es muy delgada. Aunque se tocaron algunos puntos para diferenciar entre ambos, por razones de espacio no fue posible abarcar la totalidad. En esta entrega se abordarán algunos otros.

Otra de las características del amor es el respeto y promoción de los espacios individuales. Quien ama entiende que es necesario que la otra persona posea tiempo consigo misma, así como el espacio para poder ver a sus amistades, familiares, o simplemente tener un pasatiempo individual. La persona que depende tiende más bien a invadir esos espacios, impidiendo que éstos se desarrollen. Censura las amistades, no propicia el tiempo individual, y sabotea el tiempo familiar. Casi siempre ocurre bajo la idea de que si se toman esos espacios la relación se está descuidando.

La persona que ama fomenta y propicia la calidad de vida de su pareja de forma integral, es decir permite que se desarrollen las seis áreas de calidad de vida a saber: relación con sí mismo, trabajo, familia, pareja, sexo, y amistades. Esto implica no concentrar en la pareja la felicidad y realización personal que corresponde a otras áreas. Cuando una relación alguno de los dos es dependiente, la calidad de vida disminuye, dado que quien depende delega su pareja la responsabilidad de hacerle feliz y satisfacerle por la totalidad de las áreas. Es decir que la pareja de descubrir el espacio y tiempo de las amistades, la familia, el trabajo, y lo peor de todo, debe sustituir la relación consigo mismo. Esta acción conlleva a cuadruplicar el peso que realmente debe de tener la relación, valiéndose la relación desagradable, plagada de reclamos, llena de manipulación, bajo la premisa de que debe de cuidarse la pareja por encima de los demás.

Lo anterior nos lleva al punto de que quien depende considera que perder a la pareja es el equivalente al fin de su vida. Esto ocurre debido a que a esta persona, la pareja, se le ha delegado la felicidad y satisfacción de seis áreas de la calidad de vida, en lugar de simplemente una quien es la que le corresponde. La persona que ama no tiene miedo a perder su pareja, esto no quiere decir que no le importe, o que no le ame, simplemente significa que la persona tiene opciones a pesar de la pérdida, debido a que nunca permitió que la pareja tuviese un peso superior al que realmente debe de tener.

Decía un colega y amigo que una de las señales para saber si estoy en una buena relación, es decir que puedo amar a la otra persona, es la certeza y seguridad de que puedo terminar la relación, y seguir bien conmigo mismo tras la ruptura. Aunque esto suena tan paradójico, resulta ser cierto dado que esa es una condición que demuestra que mi calidad de vida individual se encuentra bien balanceada. Quien tiene un gran temor a perder su pareja, probablemente se encuentra una relación de dependencia, en cuyo caso lo mejor es buscar algún tipo de ayuda profesional para corregir, crecer, y establecer verdaderas relaciones de amor.